

ПРИБАВЛЕНІЕ

ВЪ НИЖЕГОРОДСКИХЪ, ТУСЕНСКИХЪ ВЪДОЛБЛЕНІИХЪ.

№ 48.

Н О В Ъ С Т И Я.

1. Сбція прѣла къ сохраненію
здоровья. (*)

Сбціями мысли и здоровья сумѣ-
ютъ составлять приваженіиость здо-
роваго шѣла. Эта медіцинская асто-
ма древнихъ греческихъ писателей,
оправдывается медицинскими опытами.
Безъ физическаго здоровья нѣтъ ни
одной радости, ни одного блага на
землѣ, кошорымъ бы человекъ испол-
нѣ могъ наслаждаться. Желаніе, въ
вѣсѣрѣхъ мы себя прѣвзидны ош-
казываеиъ, когда бываеиъ болѣны, дають
намъ чувствовати всю цѣну здоровья.
Эти лишенія нѣтъ. Удовольшіиъ,
эшоиъ уищадъ всѣхъ н. авшвевшихъ
сѣла, эиа шоска, безповоѣшва и
спреданіи, дѣлають для воображенія
человѣка здравое—чѣмъ шо голшео-
вымъ, асоцианшымъ, прѣвѣш. юиымъ

все на свѣтѣ. И хотя здоровый че-
ловѣкъ обыкновенно пренебрегаеиъ
всѣми мѣрами предосторожности, по-
какъ онъ пошомъ раскаиваетъ, если
принужденъ сознаться, что собствен-
ною виною впалъ въ болѣзнь! А соб-
ствениая виа во всемъ и вездѣ.—
Какъ же послѣ этого, не стараиъ и
сохранииъ первое, лучшее и бѣщан-
ное свойство нашей жизни—здоровье!—
Это не шолько долгъ гражданина и
снща семейства, но даже въ эшомъ
самосохраненіи еиъ религіознаа оби-
званность, пошому что нераденіе о
здоровьи—еиъ родъ самоубиштва.

а) О здоровьи дѣтей.

Съ самаго малолѣтства должно
наблюдать за здоровьемъ дѣтей, по-
тому что разсыровиши здравое ма-
лѣнца, мы часто на всю жизнь ошвѣ-
ляеиъ въ немъ зародыиъ будущаа
болѣзnea. По эшому шрете еиамъ
кадобмо обращаиъ на ш, чтоиъ
ши получаиъ здоровью и сѣлѣиъ

(*) Шашья сѣа эиана изъ сочиненій зна-
менитаго дѣлшора Фрѣнка.

щу; чтобы они не слишком много были и чтобы в їдѣ ихъ былъ постоянный порядокъ. Пища должна быть болѣе всего проста и безъ приправъ, потому что приправы раздражаютъ, разслабляютъ силу желудка и пищевареніе. Все, что мода и роскошь ввели между взрослыми, все то вредно для дѣтей: вино, кофе, чай, пиво и все свирпующее и горячительное напитки. За обѣдомъ не давай имъ много пить, потому что ашій разжижается желудочный сокъ и ослабляетъ процессъ пищеваренія.

Касательно пищи, она должна вообще состоять изъ такихъ веществъ, которыя удобно варить желудокъ, которыя даютъ человѣку довольно питательности и которыя удобно разжиживаются, будучи обильно пропитаны слюнами.

6) Классификація пищи.

Пища, употребляемая человекомъ раздѣляется на животную и растительную.

а) Растительная и зерновая.

Изъ растительнаго царства мы наиболѣе употребляемъ пшевицу, рожь, ячмень, рисъ, гречу, кукурузу и ш. п. — Все эти мучныя вещества производятъ кислоты и бременительны для желудка, если ихъ употребляютъ безъ примеси другаго рода пищи, и

потому ихъ надобно всегда соединять съ мясною. Напримеръ, кашную крупу, рисъ, или сагу сварить на бульонѣ и прибавить нѣсколько приправъ, это составляетъ очень хорошую пищу — Хлебъ — очень полезенъ въ сѣ, но не надобно его употреблять слишкомъ много (еще хуже теплымъ), ничего черствого. Надобно, чтобы онъ былъ хорошо выпеченъ, достаточно посолить; сырой непрочесанный, пережженный, заплесневелый — никогда не долженъ быть принимаемъ въ пищу. Для хлеба полезнее всего мѣшать пшевицу съ рожью. Смѣсь картофельной муки, овсяной, ячменной, гороховой, бобовой, — вредно для слабыхъ желудковъ.

Овощи еще сильнѣе перевариваются желудкомъ, хотя даютъ много питательности. Они пучатъ, — и если не хорошо были пережжены, то выходя въ томъ же видѣ какъ ихъ человекъ проглатываетъ. Молодой зеленый горохъ и молодые бобы здоровы и легко перевариваются.

Корни слизистые и сахаросодержащіе корни такие очень питательны, помогаютъ испражненію и прошивудѣствующъ цѣлительной болѣзни, — но они пучатъ. Рѣва, морковь, петрушка, пастернакъ, картофель, земляныя яблоки, арташоки принадлежатъ къ этому разряду.

Капучныя растения также пучатъ и производятъ газы. Сырая бѣлая капуста помогаетъ испражненію, но

кислая капуста шинжело переваривается. Красная капуста съедается и с сахаром — довольно здоровая пища. Целительная капуста варить легче и подешеве. Шинуют говядины урину, но мало вытискивают выжимательности. Споржа производить шо же дѣйствіе и разбавляетъ пологими органами: она только предва подыркины и подвырженныя гемерою. — Косаи растительной пищи надобно пить очень мало, пошому что елины шолко усиливается пучение, ослабляется пещевеіе и производятся пошомы.

(:Окончаніе въ слѣд. №.:)

я О приіааіаааа и ыыаааааааа

(съ 19-го по 26-е число Нолбра 1844 года.)

Прибыли: въ имѣніа—Дѣйствительный Статскій Совѣтникъ Улыбышевъ, изъ Новгорода—Дѣйствительный Статскій Совѣтникъ Шляхетинъ, изъ Лукоява—Помощникъ Архитектора Стависсеръ и Коллежскій Ассесоръ Саложниковъ, изъ Ардшова—Коллежскій Секретарь Протересовъ, изъ Вавіа—Коллежскій Ассесоръ Угловъ, изъ имѣній—Ротмистръ Эйсмано, изъ Москвы—Землемѣръ Зразида Пешетонъ, изъ Сергача—Поручикъ Полиановъ, изъ Екашеринбурга—Майоръ Дросинилъ, изъ имѣній—Генералъ Совѣтникъ Князь

Додыиъ, оставились Кремлевской части; изъ Москвы—Лекаръ Скорцовъ и Коллежскій Совѣтникъ Ростовцевъ, изъ С. Пешербурга—Лекаръ Бетлигеръ, оставились Рождественской части.

Выбыли: въ имѣніа—Генералъ Майоръ Геркенъ, въ Казань—Лекаръ Скорцовъ, Лекаръ Бетлигеръ и Коллежскій Секретарь Струновъ, въ Москву—Поручикъ Полиановъ и Старшій Землемѣрскій Помощникъ Хоросовъ, въ Казань—Капелланъ Гордещинъ.

ЧАСТНЫЯ ИЗВѢЩЕНІЯ.

а. О продажѣ блага свеклосахарнаго песку и о прои.

а.) На сихъ дняхъ поступить въ продажу, съ завода г. Эвемуса, прити блага свеклосахарнаго песку, который будешь продаваться бутлажи; образцы видѣть и о цѣнѣ узнать, а равно и самый сахаръ получить можно въ домъ его Эвемуса въ Нижасель-Новгородѣ, на Печерской улицѣ.

Коллежскій Ассесоръ Е. Эвемусъ.

б.) Продается за сходную цѣну Рона въ $\frac{1}{2}$ аш., спробить у часового мастера Шармазова.

Желющие купить хороша цѣноточныя сѣмена, также могутъ адресоваться къ Шармазову.

Сад. Ф. Люстикъ.

МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКІЯ НАБЛЮДЕНІЯ.

дѣлаемыя при Нижегородской Губернской Гимназiи съ 18-го по 25-е Ноября 1844 года

Всѣ на- мо- ло.	Барометръ въ миллиметрахъ	Темп. ре-мо- ра на воздухѣ	Направле- ніе и сила вѣтра и со- стояніе не- ба.	Барометръ въ миллиметрахъ	Темп. ре-мо- ра на воздухѣ	Направле- ніе и сила вѣтра и со- стояніе не- ба.	Барометръ въ миллиметрахъ	Темп. ре-мо- ра на воздухѣ	Направле- ніе и сила вѣтра и со- стояніе не- ба.	Барометръ въ миллиметрахъ	Темп. ре-мо- ра на воздухѣ	Направле- ніе и сила вѣтра и со- стояніе не- ба.			
9 часовъ утра.				12 часовъ + пол.				3 часа по полу.				9 часовъ вечера			
18.	763,0	11,04	в тихій ясно.	762,5	-9,5	з тихій ясно.	762,3	-8,8	сзв. тихій ясно.	761,5	-7,2	сзв. тихій облачно.			
19.	759,8	-6,4	сз. тихій облачно.	757,3	-4,4	сз. тихій облачно.	757,0	-4,6	сз. тихій облачно.	756,6	-4,7	сз. тихій облачно.			
20.	758,8	-8,6	св. умѣр. облачно.	759,0	-8,1	св. умѣр. облачно.	760,5	16,8	св. тихій мал. облак.	761,3	15,0	св. тихій ясно.			
21.		6 17,3	сз. тихій ясно.	762,5	16,0	свс. тихій ясно.	60,3	14,4	свс. тихій мал. облак.	758,3	14,2	сзв. тихій ясно.			
22.	755,5	-6,0	сз. тихій облачно.	756,3	-4,4	сз. тихій облачно.	58,0	-4,2	сз. тихій облачно.	55,8	-4,2	тихо облачно.			
23.	755,7	-6,2	с. тихій мал. облак.	755,9	4,6	свс. тихій облачно.	757,0	-4,5	свс. тихій облачно.	757,6	-4,3	тихо облачно.			
24.	758,4	-6,6	с. тихій облачно.	58,4	-4,8	свс. тихій мал. облак.	758,6	4,6	свс. тихій облачно.	759,8	-6,3	свс. тихій облачно.			

Наблюдатель Старшій учитель Гимназiи Юліанъ Оселбловскій.